



Volume 10 Nomor 1 (2020) 48-53

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5460>



The Process of Uterine Involution with Postpartum Exercise of Maternal Postpartum

Metha Fahriani*, Dewi Aprilia Ningsih, Asih Kurnia, Violita Siska Mutiara
STIKes Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Jl. Hibrida Raya No. 3 Kel. Sidomulyo, Kec. Gading Cempaka Kota Bengkulu, 38229, Indonesia

Corresponding author: Metha Fahriani
Email: fahrianim@yahoo.com

Received: December 6th, 2019; Revised: April 2th, 2020; Accepted: April 14th, 2020

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of postpartum exercise on a uteri involution maternal postpartum look for decreasing of fundal height on maternal postpartum. This study was a pre experimental study using a Static Group Comparison design. The population was post partum mother who gave birth normally. Sampling technique by accidental sampling as 30 people, where 15 people in the intervention group and 15 people in the control group. Data was conducted observation used pelvimetry. The intervention group did postpartum exercise and did not do, then measured the fundal height 6 hours post partum, day 3, day 6 and day 10. Data were analyzed using independent sample t-test and Two-sampel Kolmogorov- Smirnov Test. Result of this research got mean of fundal height of 6 hour post partum in intervention group 13,00 cm \pm 1,000 cm and 13,27 cm \pm 1,033 cm in control group. Mean of fundal height third day in the intervention group 7,87 cm \pm 0,743 cm and 9,33 cm \pm 0,900 cm in the control group. Mean of fundal height sixth day in intervention group 4,07 cm \pm 0,704 cm and 5,60 \pm 1,121 cm in control group. While mean of fundal height tenth day in intervention group 0,33 cm \pm 0,488 cm and 1,20 cm \pm 0,676 cm in control group. There was a significant difference in the decrease of fundal height between the two groups. From the results of this study it can be concluded that the postpartum exercise have an effect on the decrease of fundal height.

Keywords: postpartum exercise; fundal height; maternal postpartum

Pendahuluan

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka Kematian Ibu terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna.[1]

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kematian ibu sangat tinggi.

Sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu di Negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 KH.[2]

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari. Namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan.[3]

Masa nifas, ibu membutuhkan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan

pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas.[4]

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya mobilisasi dini.[5]

Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 *global goals*, 169 target dan 252 indikator dimana salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 Kelahiran Hidup (KH) pada tahun 2030.[6] Di Provinsi Bengkulu pada tahun 2016 secara absolut jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 41 orang, yaitu terdiri dari kematian ibu hamil sebanyak 6 orang, kematian ibu bersalin sebanyak 17 orang dan kematian ibu nifas sebanyak 18 orang.[7]

Kematian ibu di Kota Bengkulu tahun 2017 terjadi pada ibu nifas berusia 20-34 tahun sebanyak 3 orang dan pada usia diatas 35 tahun 1 orang, jumlah kematian ibu yaitu 4 orang. Kematian ibu disebabkan karena pendarahan setelah melahirkan (HPP) sebanyak 3 orang, 1 orang karena kelainan (emboli air ketuban). Angka kematian ibu di Kota Bengkulu di bawah angka kematian ibu pada terget nasional 2019 yaitu 306 per 100.000 kelahiran hidup. Dari data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2019 di Kota Bengkulu terdapat 20 puskesmas. Dari 20 puskesmas tersebut angka ibu nifas tertinggi terdapat di Puskesmas Basuki Rahmad yaitu sebesar 702 (91,3%) ibu nifas dan terendah di Puskesmas Kuala Lempuing yaitu sebesar 102 (100,0%) ibu nifas.[8]

Data BPM Wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad survey awal yang dilakukan pada 3 BPM (Y, H dan F) yaitu 196 ibu nifas pada tahun 2018 dan pada bulan Januari tahun 2019 ini terdapat 16 ibu nifas dari ketiga BPM Wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad dan dilakukan wawancara

mengenai keikutsertaan senam nifas dimana dilakukan pada 2 ibu nifas yaitu 1 orang ibu nifas yang mengikuti senam nifas dan 1 orang ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas, dari wawancara tersebut ternyata ibu yang tidak mengikuti senam nifas mengalami permasalahan yaitu ibu mengatakan sering sekali ganti pembalut setiap harinya yaitu ≤ 5 kali sehari sampai satu minggu sesudah persalinan serta ada juga ibu yang mengatakan perutnya terasa mules sampai hari ketiga setelah persalinan. TFU ibu yang di wawancara pada nifas hari ke enam adalah 13 cm TFU ibu yang melakukan senam nifas, sedangkan ibu yang tidak melakukan senam nifas TFU nya adalah 17 cm.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad. Berdasarkan data diatas melakukan senam nifas sangat penting bagi ibu pasca bersalin guna untuk membantu proses involusi uteri agar bekerja dengan baik untuk mengurangi kejadian perdarahan postpartum, sehingga sangat penting melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap proses Involusi Uteri Ibu Postpartum di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di 3 BPM (Bidan Praktek Mandiri) di Wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu Provinsi Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 26 Februari 2019 sampai 26 April 2019. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen *static group comparison*. [9] Adapun populasi pada penelitian ini adalah ibu post partum yang melahirkan normal. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang melahirkan normal yang memenuhi kriteria pengambilan sampel. Sampel diambil dengan cara *accidental sampling* didapat 30 orang sampel terdiri dari 15 kelompok intervensi (diberikan senam nifas) dan 15 orang kelompok kontrol (tidak diberikan senam nifas). Pengumpulan data dengan observasi dimana kelompok intervensi (diberikan senam nifas) diberikan senam nifas sesuai dengan hari persalinan mulai dari 6 jam post partum di klinik bidan dilanjutkan dirumah pasien dengan frekuensi waktu senam 20-30 menit/perhari dengan intensitas ringan (gerakan disesuaikan dengan nifas berapa jam/hari sesuai SOP senam nifas), selanjutnya responden dilakukan pengukuran TFU

menggunakan alat palpimeter dan dilakukan pengukuran TFU, pada kelompok kontrol hanya dilakukan pengukuran TFU saja. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat, sebelum melakukan analisis data dilakukan uji prasyarat analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji statistik yang digunakan, adalah *independent sample t-test* dan *Two-sampel Kolmogorov- Smirnov Test*.

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Normalitas

Data tinggi fundus uteri ibu post partum pada 6 jam postpartum yang tidak melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,056 > 0,05$ maka disimpulkan data berdistribusi normal. Ibu yang melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,015 < 0,05$ maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Data tinggi fundus uteri ibu post partum pada 3 hari postpartum yang tidak melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,019 < 0,05$ dan pada ibu yang melakukan senam nifas didapat nilai $p =$

$0,006 < 0,05$ maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Data tinggi fundus uteri ibu post partum pada 6 hari postpartum yang tidak melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,143 > 0,05$ maka disimpulkan data berdistribusi normal. Ibu yang melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,006 < 0,05$ maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Data tinggi fundus uteri ibu post partum pada 10 hari postpartum yang tidak melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,004 < 0,05$ dan pada ibu yang melakukan senam nifas didapat nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka disimpulkan data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Berdasarkan hasil uji homogenitas, tinggi fundus uteri pada 6 jam postpartum didapatkan nilai $p = 0,792 > \alpha 0,05$, pada 3 hari postpartum didapatkan nilai $p = 0,454 > \alpha 0,05$, pada 6 hari postpartum didapatkan nilai $p = 0,052 > \alpha 0,05$ dan pada 10 hari postpartum didapatkan nilai $p = 0,422 > \alpha 0,05$ artinya seluruh data homogen.

Tabel 1 Uji Normalitas Data

	Kelompok	Shapiro-Wilk
6 Jam PP	Tidak dilakukan senam nifas	.056
	Dilakukan senam nifas	.015
3 Hari PP	Tidak dilakukan senam nifas	.019
	Dilakukan senam nifas	.006
6 Hari PP	Tidak dilakukan senam nifas	.143
	Dilakukan senam nifas	.006
10 Hari PP	Tidak dilakukan senam nifas	.004
	Dilakukan senam nifas	.000

Tabel 2 Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada 6 Jam PP, 3 Hari PP, 6 Hari PP dan 10 Hari PP

No.	Variabel	Dilakukan Senam Nifas	Tidak Dilakukan Senam Nifas
1.	TFU 6 jam PP		
	- Minimum	12	12
	- Maksimum	15	15
	- Mean	13.00	13.27
2.	TFU 3 Hari PP		
	- Minimum	7	8
	- Maksimum	9	11
	- Mean	7.87	9.33
3.	TFU 6 Hari PP		
	- Minimum	3	4
	- Maksimum	5	8
	- Mean	4.07	5.60
4.	TFU 10 Hari PP		
	- Minimum	0	0
	- Maksimum	1	2
	- Mean	0.33	1.20

Tabel 3
Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involusi Uteri Ibu Post Partum
di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu

Variabel	Z	P
TFU 6 jam PP	0.365	0.999
TFU 3 hari PP	1.826	0.003
TFU 6 hari PP	1.643	0.009
TFU 10 hari PP	1.461	0.028

Keterangan: Uji Kolmogorov-Smirnov Test

Hasil Analisis Data Univariat dan Bivariat

1. Analisis Univariat

Analisis Univariat berupa data tinggi fundus uteri ibu nifas pada 6 jam post partum (PP), 3 hari PP, 6 hari PP dan 10 hari PP, disajikan pada tabel. Dari analisis data dengan statistik deskriptif dari masing-masing kelompok dapat dilihat pada 6 jam PP rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 13.00 dengan tinggi fundus uteri minimum 12 dan maksimum 15, sedangkan rata-rata tinggi fundus uteri untuk kelompok kontrol adalah 13.26 dengan tinggi fundus uteri minimum 12 dan tinggi fundus uteri maksimum 15. Pada 3 hari PP rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 7.87 dengan tinggi fundus uteri minimum 7 dan maksimum 9, sedangkan rata-rata tinggi fundus uteri untuk kelompok kontrol adalah 9.33 dengan tinggi fundus uteri minimum 8 dan tinggi fundus uteri maksimum 11. Pada 6 hari PP rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 4.07 dengan tinggi fundus uteri minimum 3 dan maksimum 5, sedangkan rata-rata tinggi fundus uteri untuk kelompok kontrol adalah 5.60 dengan tinggi fundus uteri minimum 4 dan tinggi fundus uteri maksimum 8, dan pada 10 hari PP rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi adalah 0.33 dengan tinggi fundus uteri minimum 0 dan maksimum 1, sedangkan rata-rata tinggi fundus uteri untuk kelompok kontrol adalah 1.20 dengan tinggi fundus uteri minimum 0 dan tinggi fundus uteri maksimum 2.

2. Analisis Bivariat

Jumlah data valid ada 30, yaitu ibu melahirkan ikut senam nifas 15 orang dan ibu melahirkan tidak ikut senam nifas 15 orang. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *kolmogorov-Smirnov Test* tidak berpasangan dengan melihat perbedaan selisih rata-rata tinggi fundus uteri antara dua kelompok sampel yang dilakukan secara berkala yaitu pada 6 jam PP, 3 hari PP, 6 hari PP dan 10 hari PP. Hasil uji *kolmogorov-Smirnov Test* disajikan pada table.

Uji Kolmogorof Smirnov Test didapatkan pada 6 hari postpartum nilai $Z= 1,643$ dengan $p=0,009 < \alpha 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 diterima dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu 6 hari post partum. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan pada 10 hari postpartum nilai $Z= 1,461$ dengan $p=0,028 < \alpha 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 diterima dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu 10 hari post partum. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov Test* ada pengaruh yang signifikan senam nifas terhadap proses involusi uteri ibu post partum yang bersalin di wilayah kerja puskesmas Basuki Ramhad Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil pengukuran tinggi fundus uteri baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol, terlihat penurunan tinggi fundus uteri setiap harinya. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata tinggi fundus uteri setelah hari ke-3, ke-6 dan hari ke-10 post partum. Terlihat perbedaan penurunan TFU antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Penurunan TFU pada kelompok intervensi lebih cepat dibandingkan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan kelompok yang diberi intervensi senam nifas secara teratur terjadi penurunan TFU yang sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan senam nifas.

Mobilisasi dini yang dapat dilakukan adalah dengan senam nifas. Ibu nifas membutuhkan latihan-latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan tubuh ibu secara fisiologis maupun psikologis. [1]

Senam nifas yang dilakukan tepat waktu secara bertahap hari demi hari, akan membuahkan hasil yang maksimal dan dapat mempengaruhi involusi uteri sebagaimana tujuan dari senam nifas

antara lain dapat mempercepat proses involusi uteri memperlancar pengeluaran lochea. [10]

Kontraksi pada uterus akan mempercepat proses involusi uterus yaitu perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpsi lagi diatas simpisis pubis. [11]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Penurunan tinggi fundus uteri lebih cepat pada kelompok senam nifas dibandingkan dengan kelompok yang tidak senam nifas, yang sangat bermakna secara statistik. [12]

Penelitian lain menyebutkan ada pengaruh signifikan senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum dan ada perbedaan proses involusi uteri pada ibu yang melaksanakan dan tidak melaksanakan senam nifas, penurunan rata-rata TFU lebih cepat pada kelompok yang melakukan senam nifas. [13-14]. Senam nifas merupakan tindakan yang paling efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal pada ibu postpartum. Hal ini disebabkan pelaksanaan senam nifas yang dilakukan tepat waktu secara bertahap hari demi hari akan mempengaruhi involusi uteri. Senam nifas dapat membantu mempercepat pemulihan kondisi ibu, mempercepat proses involusi uteri dan pengeluaran lochea. [15]

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri adalah dengan early ambulasi yang diimplementasikan dalam senam nifas, dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok ibu postpartum yang melakukan senam nifas dan yang tidak melakukan senam nifas, dimana senam nifas dapat membantu proses involusi uteri ibu pasca bersalin [16].

Dalam penelitian ini kami tidak melakukan uji pengetahuan untuk mengkaji sejauh mana pemahaman ibu terkait pentingnya melakukan senam nifas pasca bersalin sehingga kesadaran dalam melakukan senam nifas masih sangat kurang.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri ibu post partum di BPM di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu. Dimana rata-rata TFU 6 jam PP pada kelompok ibu yang melakukan senam nifas lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok

ibu yang tidak melakukan senam nifas, pada hari ke-3 PP pada kelompok ibu senam nifas lebih rendah dari pada kelompok ibu tidak senam nifas atau penurunan TFU nya lebih cepat ibu dengan senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak senam nifas, pada hari ke-6 PP penurunan TFU nya lebih cepat pada ibu dengan senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak senam nifas, sedangkan pada hari ke-10 PP pada kelompok ibu dengan senam nifas TFU sudah tidak teraba lagi sementara pada ibu yang tidak senam nifas TFU masih dapat diraba. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan TFU yang sangat signifikan pada ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak senam nifas.

Daftar Pustaka

- [1] D. MARITALIA, "ASUHAN KEBIDANAN NIFAS DAN MENYUSUI," 2014.
- [2] WHO, *Maternal Mortality*. 2016.
- [3] R. Situngkir, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi uteri pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar," *urnal Keperawatan Stella Maris Makassar*, vol. 2, no. 2, pp. 15–24, 2017.
- [4] H. I. Supriyanti, M. Ani, and S. Sumarni, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri dan Jenis Lochea pada Primipara," *J. Ilm. Bidan*, vol. 1, no. 3, pp. 45–54, 2016.
- [5] Walyani and Purwoastuti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2015.
- [6] Ermalena, "The 4th ICTOH Indikator Kesehatan SDGs di Indonesia," 2017.
- [7] D. K. P. Bengkulu, *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2016*. Bengkulu, 2017.
- [8] D. kesehatan K. Bengkulu, *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2017*. Bengkulu, 2018.
- [9] H. Riwidikdo, *Statistik Penelitian Kesehatan dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*, Physical d. Yogyakarta: Rohim Press, 2013.
- [10] Yanti and Sundawati, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Bandung: Refika Aditama, 2014.
- [11] Nugroho, *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- [12] N. T. Rullynil, Ermawati, and L. Evareny, "Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di

- RSUP DR. M. Djamil Padang,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 3, no. 3, pp. 318–326, 2014.
- [13] H. Usman, A. Dewie, and M. Ahsan, “Pengaruh Senam Nifas terhadap Proses Involutio Uteri,” *J. Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 3, p. 117, 2019, doi: 10.33860/jbc.v2i3.215.
- [14] Munayarokh, W. Sri, and H. Esti, “Proses Involusio Uterus pada Ibu yang Melaksanakan dan Tidak Melaksanakan Senam Nifas di Bidan Praktek Mandiri Munayarokh,” *J. Kebidanan*, vol. 4, no. 1, pp. 722–727, 2015.
- [15] T. T. Rullynil, Ermawati, and L. Evareny, “EFEKTIFITAS PIJAT OKSITOSIN DAN SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSIO UTERI IBU POSTPARTUM SPONTAN DI RS PKU TEMANGGUNG Istikhomah 1 , Heni Setyowati Esti Rahayu 2,” vol. 0, pp. 17–27, 2014.
- [16] Afriyani, “Hubungan Senam Nifas dengan Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Normal di BPM Dince Safrina Pekan Baru,” *J. Ibu dan Anak*, vol. 6, no. 1, pp. 26–31, 2018.